# मधुमेह र मिर्गौलाका समस्याहरू

## Diabetes and Kidney Problems

The kidneys remove waste from the body, remove excess fluids, and keep important proteins in the body.

If diabetes is not well controlled, high blood sugar can harm the blood vessels and nerves in the kidneys. This can cause kidney damage, which is also called nephropathy. Without treatment, this can lead to kidney failure.

मिर्गौलाले शरीरबाट फोहोर हटाउँछ, बढ्ता द्रव्य बाहिर निकाल्छ र महत्त्वपूर्ण प्रोटिनहरूलाई शरीरमा राख्छ।

मधुमेहलाई राम्ररी नियन्त्रित राखिएन भने रगतमा उच्च चिनीले रक्त नलीहरू र मिर्गौलाका नसाहरूलाई लाई नोक्सानी पुऱ्याउन सक्छ। यसको परिणामस्वरूप मिर्गौलालाई नोक्सानी पुग्छ जसलाई नेफ्रोप्याथी भनिन्छ। यसको उपचार गरिएन भने यसको परिणामस्वरूप मिर्गौलाले काम गर्न छोड्न सक्छ।

## Signs of Nephropathy

You will not have signs in the early stages, which is why you need to get regular checks for kidney problems from your doctor. If not controlled, and the condition gets worse, you may have one or more of these signs:

- Feeling tired
- Unusual weight gain from fluid build up in the body
- Foamy urine from protein in urine
- Nausea, vomiting or poor appetite
- Swelling, numbness or tingling in the legs, ankles or feet
- High blood pressure called hypertension
- Feeling itchy (from imbalance of phosphorous in the body)
- Hiccups

## नेफ्रोप्याथीका लक्षणहरू

सुरुका चरणहरूमा तपाईँले कुनै लक्षण देख्नु हुने छैन, त्यसैले गर्दा तपाईँले आफ्ना डक्टरबाट मिर्गौलाको नियमित जाँच गराउनु जरूरी हुन्छ। यसलाई नियन्त्रित गरिएन भने र अवस्था झनै बिग्रेर गयो भने तपाईँलाई निम्न मध्ये कुनै एक वा एकभन्दा धेरै लक्षणहरू हुन सक्छन्:

- थकित महसुस गर्नु
- तौलमा असाधारण वृद्धि र शरीरमा द्रव्य जम्मा हुनु
- पिसाबमा प्रोटिनले गर्दा फिंजयुक्त पिसाब निस्कनु
- रिंगटा चल्नु, वान्ता लाग्नु वा भोक नलाग्नु
- खुट्टाहरू, गोलिगाँठो वा पैताला सुन्निनु, बोधो हुनु वा झमझमाउनु
- उच्च रक्तचाप जसलाई हाइपरटेन्शन भनिन्छ
- चिलाउनु (शरीरमा फोस्फोरसको असन्तुलनको कारणले)
- बाडुली लाग्नु

## Testing

Each year, have your urine checked for protein as part of a physical exam. If protein is found in the urine, it can be a sign of kidney damage.

## जाँच

हरेक वर्ष शारीरिक जाँचको एक भागको रूपमा आफ्नो पिसाबमा प्रोटिन छ कि भनेर जाँच गराउनुहोस्। पिसाबमा प्रोटिन भेटाइन्छ भने यो मिर्गौलालाई क्षति भएको लक्षण हुन सक्छ।

Your doctor may order these tests:

- Blood test:
  - Hemoglobin A1C to see how well glucose levels are controlled.
  - Blood urea nitrogen (BUN test) or creatinine test to check how well your kidneys are working.
- Urine test for protein called albumin. You doctor may also call it a microalbuminuria test.
- Foot checks to check for numbness and tingling in your feet and legs as kidney disease affects blood flow and may cause nerve damage. Nerve conduction tests may be given to check for nerve damage.
- Blood pressure checks.
- Blood tests for cholesterol and triglycerides. These types of fat in your blood are harder to control if the kidneys are not working well.

## Treatment

Treatment is done to keep the kidney disease from getting worse. Blood sugar and blood pressure control can slow kidney damage.

- Check and record your blood sugar levels. Take your diabetes medicines as ordered. Talk to your doctor or diabetes educator if your blood sugar levels are not controlled with medicine.
- Exercise for at least 30 minutes most days of the week.
- Avoid tobacco and alcohol, manage your weight, your stress and get enough sleep. Lifestyle behavior can improve your diabetes.

तपाईँका डक्टरले निम्न जाँचहरूको निर्देशन दिन सक्छन्:

- रगतको जाँच:
  - ग्लुकोजको स्तर कति राम्ररी नियन्त्रित हुँदैछ भन्ने पत्तो लगाउनका लागि हेमोग्लोबिनए1सी (Hemoglobin A1C) जाँच।
  - तपाईँको मिर्गौलाले कति राम्ररी काम गरिरहेको छ भन्ने जान्नका लागि ब्लड युरिया नाइट्रोजन (BUN जाँच) अथवा क्रिएटिनाइन जाँच।
- प्रोटिन सम्बन्धी अल्बुमिन नामक पिसाब जाँच। तपाईँको डक्टरले यसलाई माइक्रोअल्बुमिनुरिया जाँच पनि भन्न सक्छन्।
- पैतालाको जाँच जसबाट तपाईँका पैताला र खुट्टाहरूमा बोधोपन वा झमझमाइको जाँच गर्न सकियोस् किनभने मिर्गौलाको रोगले रक्त प्रवाहलाई प्रभावित पार्न सक्छ र नसाहरूलाई क्षति पुग्न सक्छ। नसाहरूलाई क्षतिको जाँच गर्नका लागि नसा संवाहन जाँचहरू गरिन सक्छन्।
- रक्त चापको जाँच।
- कोलेस्ट्रोल र ट्रिगलिसेराइड्स हेर्नका लागि रगतको जाँच। तपाईँको मिर्गौलाहरूले राम्ररी काम गरिरहेका छैनन् भने तपाईँका रगतमा यस्ताप्रकारका बोसोलाई नियन्त्रित गर्न गाह्रो हुन्छ।

## उपचार

मिर्गौलाको रोगलाई झनै बिग्रनबाट रोक्नका लागि उपचार गरिन्छ। रगतमा चिनी र रक्तचाप नियन्त्रणले मिर्गौलालाई क्षतिको गति विस्तारो पार्न सकिन्छ।

- आफ्नो रगतमा चिनीको स्तरको जाँच गर्नुहोस् र त्यसको रेकर्ड राख्नुहोस्। मधुमेहको लागि आफ्ना औषधीहरू निर्देशानुसार खानुहोस्। तपाईँको रगतमा चिनीको स्तर औषधीले नियन्त्रण हुन सकिरहेको छैन भने तपाईँका डक्टर वा मधुमेह परामर्शदातासित कुरा गर्नुहोस्।
- साताका धेरैजस्ता दिनहरूमा कम्तिमा पनि 30 मिनेट व्यायाम गर्नुहोस्।
- सूर्तीजन्य पदार्थ एवं अल्कोहल सेवन नगर्नुहोस्, आफ्नो तौल र तनावलाई नियन्त्रित गर्नुहोस् अनि पर्याप्त मात्रामा निदाउनुहोस्। जीवन शैलीमा सुधारले तपाईँको मधुमेह नियन्त्रित हुन सक्छ।

- Talk to your doctor or pharmacist before taking any over the counter medicines. Some medicines may be harmful to weakened kidneys. For example, medicines used for pain called NSAIDS, like ibuprofen or naproxen, should not be used.
- Your doctor may order medicines to lower your blood pressure while protecting your kidneys from damage. Use a home blood pressure monitor to check your blood pressure between doctor visits.
- Follow your meal plan, and talk with a dietitian about changes you can make to control your blood sugar. If your kidneys are not working well, you may need to limit protein in your diet.

As kidney disease progresses, dialysis may be needed. Transplantation may also be an option for treatment.

**Talk to your doctor or diabetes educator if you have questions or concerns.**

- कुनैपनि औषधी खानुभन्दा पहिले आफ्ना डक्टर वा फार्मीसिस्टसित कुरा गर्नुहोस्। केही औषधीहरू कमजोड मिर्गौलाहरूको लागि हानिकारक हुन सक्छ। उदाहरणार्थ, NSAIDS भनिने पीडाका लागि प्रयोग गरिने औषधीहरू जस्तै इबुप्रोफेन वा  न्याप्रोक्सेनको प्रयोग गरिनु हुँदैन।
- तपाईँका डक्टरले तपाईँका मिर्गौलालाई क्षतिबाट बचाउँदै तपाईँको रक्तचापलाई घटाउने औषधीहरू खाने निर्देशन दिन सक्छन्। डक्टरसित भेटहरूको बीचमा आफ्नो रक्तचाप नाप्नका लागि घरेलू रक्तचाप मनिटरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- आफ्नो खानाको कार्यक्रमको पालना गर्नुहोस्, र आफ्नो रगतमा चिनीलाई नियन्त्रणका लागि तपाईँले आफ्नो खानामा गर्नु पर्ने परिवर्तनहरूको बारेमा आहार विशेषज्ञसित कुरा गर्नुहोस्। तपाईँका मिर्गौलाहरूले राम्ररी काम गरिरहेका छैनन् भने तपाईँले आफ्नो आहारमा प्रोटिनको मात्रालाई सीमित गर्नु जरूरी हुन सक्छ।

मिर्गौलाको रोग बढ्दैजाँदा डाइलेसिसको खाँचो पर्न सक्छ। उपचारको अर्को विकल्प मिर्गौला प्रत्यारोपण पनि हुन सक्छ।

**तपाईँका कुनै प्रश्नहरू वा चिन्ताहरू छन् भने आफ्ना डक्टर वा मधुमेह परामर्शदातासित कुरा गर्नुहोस्।**

© 2012 - January 12, 2017, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.